

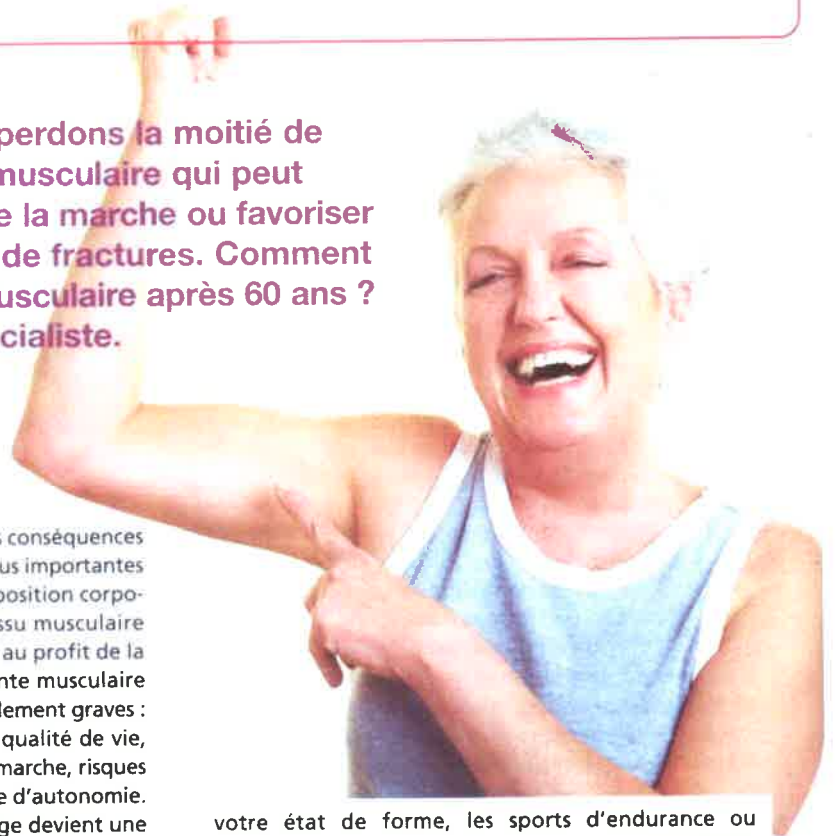
# Comment lutter contre la fonte des muscles

Entre 20 et 70 ans, nous perdons la moitié de nos muscles. Une fonte musculaire qui peut provoquer des troubles de la marche ou favoriser les risques de chutes ou de fractures. Comment préserver notre capital musculaire après 60 ans ? Conseils et avis d'un spécialiste.

**L**e vieillissement a de nombreuses conséquences sur notre organisme, l'une des plus importantes étant la modification de la composition corporelle : dès l'âge de 30 ans, le tissu musculaire subit une lente dégénérescence au profit de la masse grasse. Selon son intensité, la fonte musculaire liée à l'âge a des conséquences potentiellement graves : faiblesse, fatigabilité, diminution de la qualité de vie, mais également fragilité, troubles de la marche, risques accrus de chutes, de fractures et de perte d'autonomie. A ce stade, la fonte musculaire liée à l'âge devient une pathologie : la sarcopénie. La perte d'autonomie qui en découle est un facteur de risque de dénutrition, elle-même associée à une augmentation de la mortalité. La limitation de la fonte musculaire liée à l'âge et l'amélioration de la nutrition des personnes âgées dénutries représentent donc un enjeu médical majeur qui s'inscrit dans la politique de santé publique et le *Programme national nutrition santé* (PNNS).

## Bilan indispensable

De nombreuses données montrent l'effet bénéfique de l'exercice qui permet de ralentir le déclin des performances fonctionnelles musculaires. Vous pouvez parfaitement commencer un sport après 55 ans, mais faites un bilan médical au préalable. Quel que soit



vos états de forme, les sports d'endurance ou d'entretien sont les plus indiqués. Les sports collectifs doivent plutôt être réservés à ceux qui les ont pratiqués plus jeunes et qui ont déjà acquis les gestes techniques qui diminuent le risque de se blesser.

Enfin, après 65 ans, la diminution des performances motrices est nette. Les sportifs de longue date peuvent continuer à pratiquer leur activité en tenant compte de l'évolution de leurs capacités.

## Sports adaptés

La marche freine ou prévient l'ostéoporose et améliore les capacités cardio-respiratoires dès lors qu'elle est pratiquée de façon relativement rapide. La randonnée en montagne stimule davantage le système cardio-